

Les blessures dans le football

Les déchirures :

Déchirure des fibres d'une partie du muscle.

Stade 1 : micro-déchirure des fibres = élongation.

Stade 2 : déchirure partielle = claquage.

Stade 3 : déchirement complet de la partie du muscle = rupture.

Le stade 1, correspond à une gêne musculaire (pointe au muscle).

Les stades 2 et 3 correspondent à une douleur vive lors d'un effort.

Sensation d'un « clac » dans le muscle ou d'un « coup de couteau ».

La déchirure survient surtout sur des muscles très utilisés au football :
Quadriceps et ischios-jambiers.

Causes : manque d'échauffement , fatigue, mauvaise hydratation

Traitement : ne pas étirer! Repos prolongé ou opération selon le cas de gravité.

En prévention : s'échauffer correctement, renforcement musculaire des cuisses

